

「上体起こし」(力強い動き・動きを持続する能力)

## (4)「上体起こし」は「腹筋」だけではない!

「上体起こし」は、「腹筋」だけではなく「腸腰筋」という骨盤と下半身をつなぐ筋肉も使っています。

「腸腰筋」は、歩くときや走るときなど、足や膝を持ち上げるときに大きな役割を果たしています。しかし、スクリーンタイムやデスクワークが多くなった現代では、「腸腰筋」を上手に使いえなくなったり、衰えてしまったりしている人が増えています。

「腸腰筋」が衰えると、腰痛になったり転びやすくなってしまったりします。

逆に、「腸腰筋」を鍛えると、きれいな姿勢を保つことができるようになります。

学習中に、背中を伸ばして話を聞くこと。立って話を聞く時にもきれいな姿勢を意識すること。歩くときには、膝を高く上げることや背中を伸ばして歩くこと。また、歩けるときはできるだけ歩いて登下校すること。

普段の生活の中にも、「上体起こし」を向上させるチャンスはあります。

### 「力強い動き」の向上を図る活動例



人間めんこ

二人組で活動します。腹ばいになってひっくり返されないようにする人と、その人をひっくり返すように持ち上げる人との勝負です。



人力車

引っ張られる人は、雑巾などの布の上に乗ります。スピードを出しすぎないようにするなど、安全に気をつけて活動してください。



背中を伸ばして座る

まずは、朝の会の時間や学習の始まりの5分間など、時間を決めて取り組んでみてはいかがでしょうか。



歩いて登下校

登下校の時間も、「力強い動き」を向上させるチャンスです。歩けるときには、少しでも歩いて登下校することも大切です。